



Inka Teschinská

ATOPICKÝ DENÍK

Život s ekzémem a cesta k sobě

mladá fronta

Atopický deník

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Inka Teschinská
Atopický deník – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

ATOPICKÝ DENÍK

Život s ekzémem a cesta k sobě

Inka Teschinská

ATOPICKÝ DENÍK

Život s ekzémem a cesta k sobě

mladá fronta



Šťěstí je volba a šetrnost k planetě také. Pokud budete chtít, aby tato kniha pomohla v životě někomu dalšímu, pošlete ji dál s **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

Slovo úvodem aneb s kůží na trh

Dlouho jsem si myslela, že jsem v tom sama. Že nikdo jiný nemůže pochopit, jak moc dokáže atopický ekzém zasáhnout do života. Nejen do kůže, ale do všeho, do nálady, spánku, vztahů, plánů, do toho, jak vnímáš sám sebe. Ekzém mě provázel od malička, ale většinu času byl tak nějak snesitelný. Sem tam suchá kůže, sem tam kortikoid. Nic, co by mě úplně zastavilo. Až do chvíle, kdy se to všechno zlomilo. Najednou jsem měla pocit, že nemůžu žít. Tělo mi pokrývala mokvající ložiska, kůže praskala, bolelo to a svědilo zároveň. Nespala jsem. Nemohla jsem si obléct, co chci, vyjít ven mezi lidi, fungovat. Každá návštěva kožního znamenala novou tubu kortikoidů a nový pocit zoufalství. Protože jsem tušila, že to není řešení, ale zároveň jsem nevěděla, co jiného dělat. Když jsem kortikoidy vysadila, tělo mi to dalo sežrat. Doslova. Prošla jsem si abstinčním syndromem po vysazení lokálních kortikoidů (topical steroid withdrawal, TSW; red skin syndrome), velmi těžkým obdobím, o kterém se v Česku moc nemluvilo a které mi připadalo jako nejtemnější noční můra. Moje tělo se zbláznilo. Z červené se stala rudá. Z bolesti peklo. Psychika šla ke dnu. Nikdo mi nerozuměl, lékaři často vůbec netušili, co TSW je. Dostala jsem cyklosporin – silné imunosupresivum. Chvilí to zabralo, ale věděla jsem, že to není cesta, kterou bych chtěla jít.

A pak přišlo zásadní rozhodnutí. Vysadila jsem všechno.

V roce 2021 jsem se rozhodla, že už nechci bojovat. Že nechci žít život ve strachu ze vzplanutí a bez důvěry ve vlastní tělo. Přestala jsem užívat kortikoidy, cyklosporin i další léky. A začala jsem si víc naslouchat. Nebyla to cesta rychlá ani jednoduchá. Ale byla moje. Začala jsem hledat vlastní způsoby, jak tělu ulevit. Upravila jsem stravu, víc

odpočívala, objevila kouzlo pobytů u moře, funkční medicínu, terapii, psychosomatiku. A hlavně: Začala jsem o tom mluvit nahlas.

A právě proto se zrodilo něco nového.

Začala jsem psát. Ne proto, abych vytvořila projekt. Psala jsem proto, že jsem se potřebovala vypovídat. Psala jsem si pro sebe, a pak i pro pár lidí na instagramu, kteří reagovali. Najednou mi začali psát další atopici. A já jsem si uvědomila, že v tom nejsem sama. Že je nás víc. A že stejně jako mně může i jiným pomoci vědět, že nejsou sami. Tak vznikl projekt **(A)top život®**.

Z bolesti vznikl prostor pro sdílení. Z osobního deníku se stala komunita. Z potřeby mluvit o tom, co je těžké, se stala síla. **(A)top život** dnes tvoří tisíce sledujících, tisíce lidí ve skupině, nespočet životních příběhů, víkendové pobyty, podcasty, webináře, besedy, osvětové kampaně. O ekzému mluvíme nahlas, a nejen jako o kožním problému, ale jako o komplexním onemocnění, které má vliv na psychiku, vztahy, sebedůvěru, práci, mateřství, každodenní fungování. Mluvíme nahlas o tom, že léčba kortikoidy nepřináší řešení, že může naopak přinést závažné vedlejší účinky. Jsme slyšet a doufám, že budeme čím dál víc.

Pochopme ale, že nejde o litování. Jde o pochopení. V komunitě se navzájem podporujeme. Sdílíme zkušenosti s různými přístupy, od klasické medicíny přes funkční diagnostiku až po psychosomatiku, terapii nebo životní styl. Učíme se naslouchat svému tělu. A hlavně hledáme cestu, jak s ekzémem žít, nejen přežívat. Tahle kniha vznikla, protože cítím potřebu to všechno zachytit a předat dál. Může být průvodcem. Úlevou. Místem, kde se možná najdete. Místem, které řekne: „Tvoje pocity dávají smysl.“ Není to lékařská příručka. Nečekejte jedno univerzální řešení. Každý atopik má jiný příběh. Ale věřím, že se v těch stránkách najdete – třeba jen v jedné větě, která vám zůstane v hlavě a řekne: „Nejsi divná/ý. Nejsi sám/sama. Nejsi přecitlivělá/ý.“

Věřím, že společně můžeme změnit to, jak se o ekzému mluví. Můžeme ovlivnit systém, edukovat lékaře, zdravotní sestry, psychotherapeuty. Můžeme pomoci firmám chápat, jak ekzém ovlivňuje pracovní život. Můžeme vytvářet bezpečný prostor. Pro důstojnost. Pro pochopení. Pro život, který je top, i když je atopický.

Děkuji, že jste tady. A vítejte doma.

1. Osm vět, které atopikovi určitě neříkejte

Určitě to znáte, věty, které vám okolí říká v domněnii, že vám pomůže nebo zázračně poradí. Často si lidé myslí, že jste to asi ještě nikdy neslyšeli nebo to sami nevíte. Opak je pravdou. Tyhle věty, kterým také často říkáme nevyžádané rady, jste slyšeli stokrát, některé vás pouze otravují, některé vás bolí a některé vám vyloženě drnkají na poslední zbytky nervů.



Tak se neškrábej!

Uf. Tak tuhle větu když slyším, vystřeluje mi obočí. Já vím, že to všichni myslí dobře. Ale... My, kteří trpíme atopickým ekzémem, moc dobře víme, že škrábání nám nepomůže, ba naopak situaci

zhorší. Víme, že to nemáme dělat, a přesto to děláme. A proč? Odpověď je jednoduchá. **Svědění** je nesnesitelné a poškrábání nám poskytuje chvilkovou úlevu. Je to zcela přirozená reakce na podnět svědění a v žádném případě se nikdy za škrábání necítíte provinile. Někdy se dostaneme i do stavů, kdy se škrábáním nemůžeme ani přestat. Tehdy už je na místě začít s technikami, které nám pomohou zvládat škrábání a škrábat se vědomě. Budeme si o tom povídat v dalších kapitolách.

Všichni víme, jaké to je, když nás svědí každá část těla, poškrábe-me se, a ještě si vyslechneme jízlivou radu: „*Ježíš, tak si to neškrábej ne, to je tak těžký?*“. Ano, je. A co teprve naše neposedné ruce během spánku...

Tak si to namaž!

To je obzvlášť super rada. Ti, kteří ji atopikovi řeknou, mají asi dojem, že objevili Ameriku. Věřte, že každá osoba trpící atopií, nebo alespoň valná většina, ví, jak se o svou pokožku má starat. Promazávání máme naučené od malička, a ne vždy je vhodné na každou fázi ekzému. Naše kůže ale funguje úplně jinak. Pokud má tedy okolí dojem, že jsme se nenamazali, tak je to pouze proto, že naše pokožka krém prostě už absorbovala. Kůže atopika je narušená a ztrácí vlhkost mnohem rychleji než zdravá pokožka.

Nemůžu to od tebe chytit?

Ať ekzém vypadá bůhvíjak ošklivě, nakažlivý není. Poznámky typu „fuj, ty máš něco nakažlivého?“ nebo „co to máš na ruce?“ často nejsou míněné zle, ale přesto bolí. Pro člověka, který žije s atopickým ekzémem, nejsou podobné věty „jen vtipky“. Jsou připomínkou toho, jak snadno dokáže okolí ublížit i bez zlého úmyslu. V mateřské školce a na základní škole jsem často měla problém najít si parťáka do dvojice, který se mnou půjde za ruku. Dodnes si pamatuji svou neohroženou kamarádku Moniku, která mě čapla za ruku a všem ukázala, že vážně nejsem prašivá. Více takových lidí; obzvláště v dětském věku, protože všechny tyto momenty si nesete až do dospělosti, a to i podvědomě. Díky, Moniko.

Nechceš si s tím dojít k doktorovi?

Haha. Děkuji za radu. Za svůj život jsem obešla snad každou lékařskou specializaci. Každý si „šmidlá“ to svoje, souvislost je nezájmá. Každý doktor vás stejně odkáže na **kožní oddělení**. Tam jsou ale upřímně bezradní, za celý můj život nikdo nepřišel na řešení autoimunitních onemocnění. Z ordinace vždy odejdu s **kortikoidy** a léky na potlačení alergických reakcí. Když vyřknu na doktorku otázku: „K čemu mi to je dobré, když mi to nepomáhá?“ odpověď zní: „Něco přece brát musíte!“. Pokud v tom nevidíte smysl, nebojte, já také ne. Prášky neberu, kortikoidy se už nemažu. Příčinu prostě dermatologové ne vždy řeší.

Nechceš si sundat tu mikinu? Je teplo.

Často chodíte jako lední medvěd i ve třicetistupňových vedrech, protože se chcete vyhnout pohrdavým pohledům okolí? Také to tak během vzplanutí mám. Protože kvůli ekzému člověk špatně spí a je psychicky vyčerpán, je mu navíc pořád zima. V opravdu tropických teplotách je to ale problém. **Pocením** a **zapařením** jen přihazujete polínka do krbu, a když doma sundáte svůj medvědí kostým, ekzém bude rozjetý.

Ekzém, to není tak hrozný, ne?

Když ho máte všude, od krku až k patám, a bolí, je to hrozné. Když ho máte od krku k patám, ale nebolí vás, ujde to a jste vlastně vděční, že se můžete hýbat. Pořád to ale bolí na duši. Když máte atopický ekzém v klidovém stádiu, není vlastně ani vidět a vy jste „normální“, je to super. Nepopsatelně super.

A už jsi vyzkoušela...?

Každou chvíli dostávám rady na neuvěřitelné produkty, které mě mají údajně zbavit ekzému. Jedna moje známá má známou, která má syna, kterému to pomohlo na vyrážky. Uf. Tak zaprvé, ekzému samotného se prostě nezbavíte, vždy ve vás bude a vy se jen snažíte zuby nehty udržet v klidovém stádiu. Dost často tyto zázračné produkty fungují pouze lidem, kterým se ekzém zjeví na jednom místě,

v mírné formě, a nemají ho indikovaný od narození. Pak přichází spousta babských rad, věřte, že už jsem zkoušela hodně... Nejdůležitější je, že jsme každý originál a naše těla fungují odlišně. Co pomáhá jednomu, může druhému uškodit a třetímu neudělá vůbec nic. Za informaci o něčem novém, co by nám mohlo pomoci, děkujeme. Nepřesvědčujte nás ale, že nás to vyléčí, protože často přijde zklamání. Řešení ekzému je mnohem komplexnější a je potřeba se věnovat stravě, psychice, spánku, vitaminům. Dlouhá léta jsem ztratila tím, že jsem hledala onu zázračnou mast, zázračný produkt. Něco vám řeknu, neexistuje, a když tohle pochopíte, máte na půl vyhráno.

Budou to mít i tvoje děti?

A kdyby ano, je to problém? Taková otázka je naprosto nekorektní, ať se týká čehokoli. Navíc ekzém není dědičný jako takový, ale dědí se genetická predispozice, ještě se o tom budeme bavit. Správným přístupem k péči o pokožku už od útlého dětství lze navíc projevy ekzému do budoucna značně eliminovat.

2. Ten ekzém

Pojďme si představit ekzém a jeho sedm nejčastějších druhů, se kterými se můžete setkat

Ekzém je obecný termín pro skupinu zánětlivých onemocnění kůže. Projevuje se suchostí, zarudnutím, svěděním, šupinatěním, ale také mokváním nebo praskáním kůže. Nejčastější formou je atopický ekzém, který se objevuje už v dětství a často provází člověka celým životem.

Existuje mnoho projevů ekzému, se kterými se pojí například i psychické potíže. Pokud se ale zaměříme opravdu jen na tu kožní, fyzickou část, vnímám hlavní tři projevy.

■ Kožní vyrážka

Ekzematická pokožka se může projevovat různými způsoby, od lehkého zarudnutí až po mokvající ložiska s prasklinami a tvorbou strupovitých krust. Nejčastější je **suchost a zarudnutí**, ale při akutním vzplanutí se může objevit i **vodnatá vyrážka, otoky**, nebo dokonce **kopřivka**. V těžších případech je povrch kůže otevřený a vlhký, což zvyšuje riziko **infekce**, ať už bakteriální, virové, nebo kvasinkové.

■ Svědění

Svědění je jedním z nejvíce zneklidňujících příznaků ekzému. U některých pacientů se objevuje jako **první signál blížícího se vzplanutí**, u jiných přetrvává i po odeznění ostatních symptomů. Dokáže narušit **spánek, koncentraci** i běžné denní fungování. U dětí může být příčinou poruch chování, podrážděnosti nebo

zhoršeného učení. I vědecké kruhy diskutují, zda je svědění **příčinou** škrábání, nebo **následkem** zánětu, výsledkem ale bývá bludný kruh: svědění–škrábání–poškození kůže–ještě větší svědění.

■ Bolest

Ekzém neboli jen kvůli mechanickému poškození kůže. **Mokvavá nebo praskající pokožka** je extrémně citlivá, zvláště v místech tření (ohbí loktů, krk, víčka, za kolena). Bolestivé může být i samotné **ošetřování**, kontakt s vodou nebo oblečením. Po zahojení ložiska zůstává kůže často **tenká, oslabená a citlivá**, někdy i s dlouhodobě změněnou pigmentací.

Atopický ekzém je chronické onemocnění, které se vyznačuje přecitlivělostí imunitního systému na běžné vnější nebo vnitřní podněty.² Mezi ty vnější patří např. prach, pyl, potraviny, kosmetika či oděvní materiály. Vnitřními spouštěči pak mohou být stres, hormonální změny nebo špatná funkce střevního mikrobiomu. Když tělo detekuje takový spouštěč, aktivuje se imunitní systém. Tato reakce spustí zánět, který následně způsobuje příznaky typické pro většinu forem ekzému: svědění, zarudnutí, otoky, mokvání nebo tvorbu šupin.¹

Zajímavé je, že člověk může mít více typů ekzému zároveň, např. atopický a kontaktní. Každý druh ekzému má své vlastní spouštěče, průběh i doporučený přístup k léčbě. Pokud tedy trpíte atopickým ekzémem, je pravděpodobné, že vaše pokožka bude náchylná i k jiným formám ekzému.⁴

1. Atopický ekzém

Atopický ekzém nebo také dermatitida je nejčastějším druhem ekzému. Jedná se o chronický stav, kdy se střídá období **remise** (klidu) a **exacerbace** (vzplanutí), a to po celá léta nebo po celý život, a může se překrývat i s jinými typy ekzémů.

Jasnou příčinu atopického ekzému věda doposud nevyřešila, imunitní systém je neuspořádaný a reaguje přehnaně. To vyvolává zánět, který poškozuje kožní bariéru, zanechává ji suchou a náchyl-

nou ke svědění a vyrážkám. Výzkumy ukazují, že u některých lidí s atopickou dermatitidou je přítomna mutace genu zodpovědného za tvorbu **filagrinu**. Filagrin je bílkovina, která pomáhá tělu udržovat zdravou a ochrannou bariéru v horní vrstvě pokožky.⁵ To je důvod velmi suché pokožky náchylné k infekcím. Atopický ekzém se obvykle projevuje již v **dětství**, a to v prvních šesti měsících života dítěte. U některých dětí postupem času příznaky vymizí, zatímco u jiných dětí dochází ke vzplanutí atopického ekzému, který vydrží až do dospělosti.

2. Kontaktní ekzém

Jak již vyplývá z názvu, kontaktní ekzém je takový, ke kterému dochází po **kontaktu s určitou látkou** vyvolávající alergickou reakci. Kůže je poté podrážděná a zanícená. Příznaky jsou v podstatě stejné jako u atopického ekzému. Rozdíl je v tom, že nemá genetickou predispozici a není spojen s jinými alergickými stavy nebo astmatem. Častými kontaktními alergenými jsou: kovy (hlavně nikl, kobalt a chrom), guma, kosmetické přípravky, organická barviva, formaldehyd, parabeny.

3. Dyshidrotický ekzém

Dyshidrotický ekzém způsobuje malé, silně svědící puchýře na dlaních, chodidlech a okrajích prstů na ruce a nohou. **Puchýřky** mohou být doprovázeny pocity jako je svědění, pálení (podobné požahání kopřivou), bolestivost. Jakmile dochází k hojení puchýřků, kůže je sušší, zrudne a loupe se.

V tento moment může situaci komplikovat infekce, ke kterým je suchá a popraskaná kůže více náchylná. Pozor na **nadměrnou** hygienu, velice mastné krémy, gumové rukavice nebo syntetické ponožky.

Vyskytuje se častěji u žen než u mužů. Lidé s kontaktní alergií mívají tento typ reakce po kontaktu s daným alergenem. Častým spouštěčem je však převážně **stres** a psychické rozpoložení nebo také nadměrné pocení, což je způsobeno větším počtem potních žláz ve zmiňované oblasti výskytu.

4. Solární dermatitida

Název napovídá, že se jedná o akutní zánět kůže, který vzniká **působením UVB záření**. Při vzniku slunečního ekzému hraje významnou roli geneticky podmíněný kožní **fototyp**, a také vlivy životního prostředí. Postižená kůže je rudá a ostře ohraničená, svědí a mohou na ní vzniknout puchýřky. Prevencí je používání krémů s vysokým ochranným faktorem (sun protect faktor, SPF) a pobyt ve stínu. Záleží pak na tom, zda vám vyhovují chemické nebo minerální filtry (obecně jsou minerální ekzematickou pokožkou lépe snášeny). Někdy nemusí plně pomoci ani SPF faktor, protože se můžete potýkat se **sluneční alergií**. Solární dermatitidu jsem prožila v Turecku i přes kvalitní SPF faktor. Nestačí se tedy pouze mazat, ale dodržovat i další opatření, o kterých se dočtete v kapitole o ekzému v létě.

5. Numulární ekzém

Nazývá se také mikrobiální ekzém a je charakteristický **oválnými lézemi** převážně v oblasti končetin, často v okolí chronických ran. Léze jsou narůžovělé, loupající se a může z nich vytékat hnis. Numulární ekzém je běžnější u starších osob a mužské populace.

6. Seboroická dermatitida

Tento typ dermatitidy se vyskytuje v místech, kde je **zvýšené množství mazových žláz**. Jedná se o pokožku hlavy, horní část zad nebo třeba nos. Výskyt je běžnější u kojenců a poté dospělých jedinců nad 30 let. Příčinou může být mimo klasických faktorů jako je stres, nevyvážená strava nebo predispozice k atopii, také přemnožená kvasinka (candida).

Dermatologové obvykle začínají léčit mírné případy antimykotickým krémem nebo léčivým šamponem, jako je šampon proti plísním nebo volně prodejné přípravky proti lupům.

7. Neurodermatitida

Na rozdíl od atopické dermatitidy, která může být rozšířená, je neurodermatitida obvykle omezena na jednu nebo dvě skvrny na kůži.

Neustávající škrábání může dráždit nervová zakončení v kůži a zesílit svědění i opakované škrábání. Jde vlastně o problém, který časem řešíme, škrábání se stane už jakýmsi zvykem, nevědomou činností daného jedince. Chronické škrábání časem způsobí, že svědivé skvrny na kůži jsou suché a zesílené. Toto se nazývá **lichenifikace** a neurodermatitida je také známá jako lichen simplex chronicus.

Tuzemské i zahraniční zdroje se mírně rozcházejí v typologii ekzému či dermatitid. Rozhodla jsem se pro představení těchto sedmi druhů ekzému, se kterými se můžete setkat, dle kategorizace National Eczema Society⁴. Nevylučuji, že narazíte i na některá další označení a druhy. Velice často jsou různé typy označovány jako poddruhy samotného atopického ekzému.

Další názvy, se kterými se lze setkat, jsou například **statis dermatitis** (při chronické žilní insuficienci, napadá bérce a nártý), **fotoalergická dermatitida** (spouštěč je světlo, slunce), **fytofoto-dermatitida** (působení chemikálií [furokumarinů] obsažených v některých rostlinách), **phototoxická dermatitida** (těžší forma spálení sluncem v kombinaci s chemickými látkami – proto je při výběru krému s SPF faktorem lepší volba minerální filtr).

Za zmínku stojí ještě celkový pojem **atopie**. Atopie je vrozená tendence imunitního systému reagovat přehnaně na běžné podněty z okolí. Patří sem alergie, astma a právě atopický ekzém – tři spojené nádoby, které se často vyskytují v rámci jedné rodiny nebo dokonce u jednoho člověka. Zatímco alergie postihuje především sliznice (např. rýma, potravinové alergie), astma dýchací cesty, atopický ekzém se projevuje na kůži. Všechny tyto projevy jsou způsobeny přehnanou odpovědí imunitního systému na jinak běžné a neškodné látky. Je důležité rozlišovat mezi atopií jako dispozicí a atopickým ekzémem jako konkrétní diagnózou. Atopii nemusí mít jen lidé s ekzémem, ale ten, kdo ekzém má, bývá zpravidla atopikem. To vysvětluje, proč se u mnoha pacientů s ekzémem objevuje i astma nebo senná rýma, a proč je péče o atopika tak komplexní, nestačí řešit jen kůži, ale i celkový životní styl, prostředí a psychiku.³

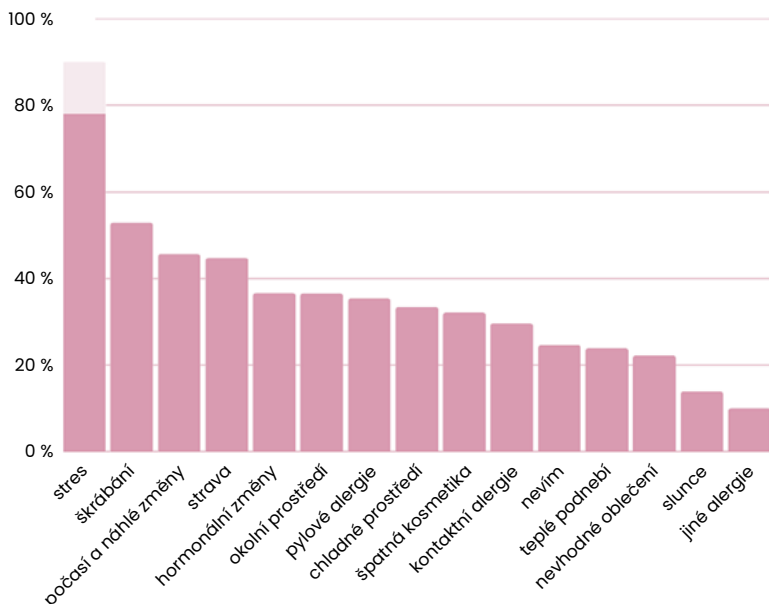
3. Spouštěče atopického ekzému aneb proč se ho nejde zbavit

Proč se ekzém šíří, když všechno děláte správně? Možná jste něco vynechali... Zjistit příčinu ekzému je cílem každého atopika. Spouštěče ekzému jsou často velmi individuální a málokdy jde o jediný konkrétní faktor. Ve většině případů se jedná o kombinaci více vlivů najednou – takzvaný multifaktoriální původ. Mezi nejčastější spouštěče patří stres, některé potraviny, alergie a intolerance, hormonální změny, pot, nevhodná kosmetika, okolní prostředí, změny počasí, oblečení nebo nerovnováha kožního i střevního mikrobiomu. Významnou roli hraje také genetická predispozice, často se ekzém vyskytuje v rodině společně s dalšími atopickými onemocněními, jako je astma nebo senná rýma.

Z dotazníkového šetření v komunitě vyplynulo, že 25 % respondentů svůj spouštěč vůbec nezná. To samo o sobě ukazuje, jak těžké může být dopátrat se příčin. Přesto téměř 80 % uvedlo jako spouštěč stres, 50 % přisuzuje vzplanutí škrábání, téměř 46 % změnám ročního období a dále například stravě. Tyto výsledky ukazuje graf č. 1.

Je důležité pochopit, že ekzém nevzniká jen kvůli jedné věci, spíš jde o složité propojení tělesných vnitřních i vnějších faktorů. Proto se také léčba a přístup k ekzému u každého člověka tolik liší. Co pomáhá jednomu, nemusí nutně fungovat u druhého. Cesta ke zklidnění vyžaduje pozorování, hledání souvislostí a velkou dávku trpělivosti.

Jako první krok k pochopení vlastního ekzému vám doporučuji vést si deník. Možná to zní banálně, ale právě pravidelné zaznamenávání může být klíčem k odhalení spouštěčů a pochopení toho, jak vaše tělo funguje.



Graf 1. Spouštěče atopického ekzému, průzkum komunity (A)top život

Výhody deníku jsou obrovské: Pomůže vám odhalit vzorce, sledovat, co zhoršuje nebo naopak zlepšuje stav vaší pokožky, a stane se důležitým nástrojem k dosažení delších období remise. Získáte přehled, naučíte se vnímat jemné signály těla a vytvoříte si pevný základ pro další kroky ke zvládnutí ekzému.

K vedení deníku můžete použít cokoli, co vám bude vyhovovat, klasický diář, papírový deníček, word dokument, kalendář. Zapisujte si:

- stav pokožky a míru svědění,
- co jste jedli,
- denní aktivity a prostředí,
- s kým jste byli a jak jste se cítili,
- kvalitu spánku,
- použité produkty na tělo i praní,
- u žen i fázi menstruačního cyklu,
- počasí a případné změny.

Nejlepší čas pro zápis je večer, a to klidně zpětně z celého dne. Pokud ale něco pocítíte už během dne, zapište si to hned. Čím konkrétnější budete, tím větší přínos to pro vás bude mít. Ideální je psát deník alespoň jeden měsíc. Už za takto krátkou dobu totiž můžete vysledovat zajímavé souvislosti, které vám předtím unikały. Tento jednoduchý návyk může být jedním z nejzásadnějších kroků na vaší cestě ke zklidnění ekzému.

Jedenáct možných spouštěčů ekzému

1. Stres

Není toho na vás moc? Práce, škola, rodina, milostný vztah, finance. Dnešní doba je neuvěřitelně zrychlená a jsou na nás kladeny velmi vysoké nároky. Být bez stresu se zdá už téměř nemožné. Bohužel přemíra stresu se může projevovat i kožními problémy a zhoršováním ekzému. Být v klidu, to se velmi snadno radí, ale hůře dělá. Zkuste najít určitý „worklife balance“, nastavit si priority a uvědomit si, že na vašem duševním zdraví záleží a je třeba umět říkat „ne“. Přidejte do svého dne i aktivity, které vás těší a vyrovnejte tak například pracovní nepřijemnosti. V případě hlubších problémů se nestyďte vyhledat odbornou pomoc psychoterapeuta.

2. Počasí

Teplø, zima, dešť, slunce. Každý vnímáme změny počasí a ročních období jinak. Většinou bývají nejhorší právě **skokové teplotní změny**, na které kůže nereaguje dobře. Děje se tak na jaře a na podzim. V zimě je obecně sušší vzduch, chybí mu vlhkost, a společně s mrazy způsobuje pnutí až **popraskání kůže**. Důležitá je hydratace. Naopak v horku může být problém nadměrné pocení nebo **sluneční alergie**, volte tedy vhodný SPF faktor. Na jaře mohou ekzém zhoršit sezonní **pylové alergie**.

3. Alergie, intolerance

Mimo pylové alergie se s ekzémy v některých případech pojí další **kontaktní alergie** (např. kovy, zvířecí srst) nebo alergie a **potravino-**